

The Week in Review :

- N : Nutritious food tastefully cooked.
- E : Exercise in moderation.
- W : Water-inside and outside.
- S : Sunshine-outdoor activities.
- T : Temperance-a little goes a long way.
- A : Plenty of clean, fresh air.
- R : Rest. Reduce that STRESS.
- T : Trust and faith in God

The week in review will help you make a FRESHSTART in life. You will live longer and happier. Give your body a break.

MISSION HEALTH PROMOTION CENTER

Other services available :

Long Term Care

An extended stay may be scheduled, at a special discounted price. Space available for attendants and or family. Special rates available for long-term care. Treatment available for those who need rehabilitation after a stroke or accident.

Guests who wish to stay for a day or more without a program, are welcomed. Consultations with a physician and treatments are individually priced.

Private rooms are available.
The dining room is open to the public.
Visitors are welcomed.

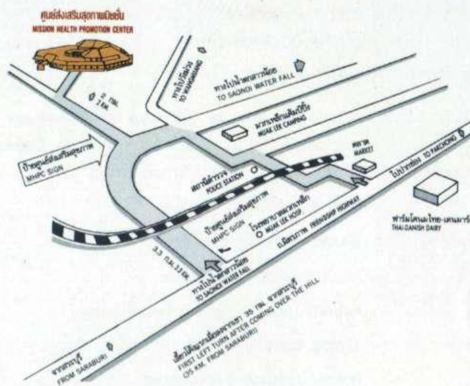
A CONVENTION WITH A DIFFERENCE

MHPC offers its facility as a location for business conferences and conventions. The difference are health lectures, exercises, and diet.

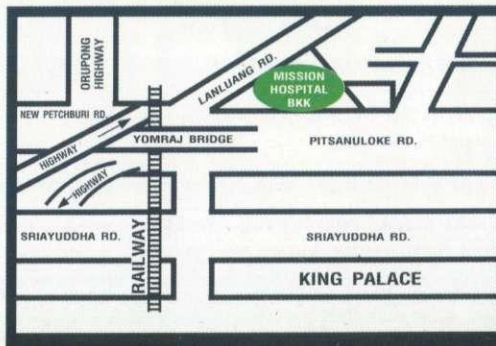




โรงพยาบาลมิชชั่น
MISSION HOSPITAL
"Come feel the difference"



5 days that will change your life forever
Make a newstart at
MISSION HEALTH PROMOTION CENTER
15 Muaklek Saraburi 18180
Tel : (036) 341-621-5, 341-700-04







โรงพยาบาลมิชชั่น
MISSION HOSPITAL
"Come feel the difference"

MISSION HEALTH PROMOTION CENTER

Part of worldwide Adventist healthcare network

430 Pisanuloke Rd., Dusit
Bangkok 10300
Tel : 662-2821100, 662-2811422 Ext. 200, 279
Fax : 662-6281760
http://www.mission-net.com



MHPC PRESENTS:

DAY ONE

Health Conditioning Program

Check In Time :

10:00 a.m. - 14:00 p.m. Tours of the facility ; Swimming-Tennis-Walking trails, Exercise room and equipments During the week, all enrolled will be given hydrotherapy sessions, steam baths, whirpool and massage.

Meals :

7:00 a.m., 12:00 Noon, 6:00 p.m. Healthy meal in Cafeteria Style dinning room;

DAY TWO

STRESS IS DEADLY, IT CAN KILL YOU!

6:00 a.m. An organized walk through orchard, fields, trails and up to mountain views.

7:00 a.m. Breakfast. Food prepared especially for weight control, lowering cholesterol and reduced blood pressure. Food prepared with all the natural ingredients, and deliciously Thai.

Lectures during the morning : **The Science of Stress**

Afternoon and evening lectures : **What to do about stress**

General Health 9:00 p.m. Peaceful, quiet rest It is a proven fact that major causes of death today (cancer, heart disease and others) are related to our life styles. Our lifestyle can be chosen. It then follows that your choices today, to a large extent, determine your health for Tomorrow Let us help you make those choices.



DAY THREE

WHAT IS YOUR HEART TELLING YOU!

What is normal Blood Pressure ?
What is High Blood Pressure ?
How high is High Blood Pressure ?
What causes High Blood Pressure ?
How many have High Blood Pressure ?

What can you do about it ?

The staff at MHPC know the answer and will demonstrate it to you.

Heart attacks are now the leading cause of death in Thailand. What you learn at MHPC could save your life. Let us listen to your heart.

We know what it says.

Blood presure checks.

Hydrotherapy-massage

Health lecture by professionals.

Three special meals.

Music-Games-Fellowship

Hotel-like rooms.

YOUR HEART WILL THANK YOU

DAY FOUR

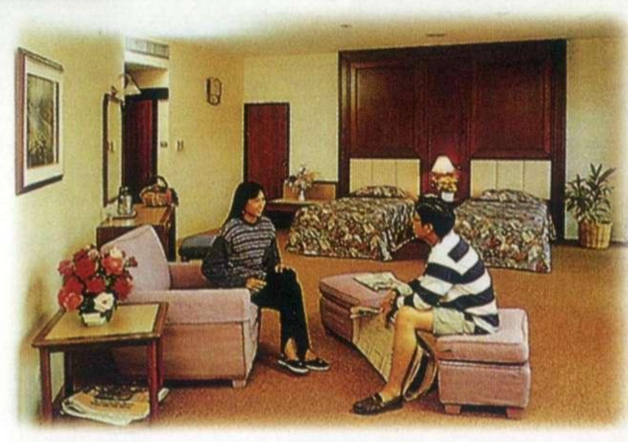
WASH AWAY THAT SICK FEELING.

Did you know that most of your body is water and it could run dry. Even your blood needs water.

What , and how much you drink is vital to every part of your body.

Lungs need CLEAN, FRESH , AIR , At MHPC, there is plenty of it. Walk the many trails, see the flowers, hear the birds, breathe the fresh air.

Hydrotherapy is the use of hot water, steam and hot packs, wash away aches and pains. A full body massage will make you feel like new again. These services are included in the program price.



DAY FIVE

YOU ARE WHAT YOU EAT

A NEW START with a FRESH START

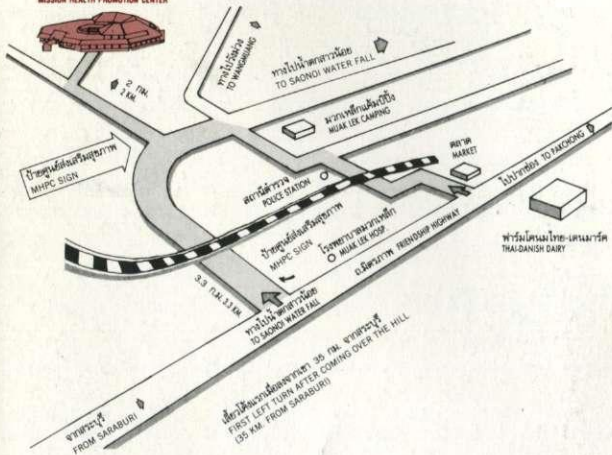
Could you be eating yourself to DEATH ?
What is the truth about VITAMINS ?
What is the truth about PROTIENS ?
What is the truth about animal products fish, pork, and beef ?
What effect does fast food have on DIABETIS ?
What effect does food have on CANCER ?
What effect does food have on CHOLESTEROL ?

These and many other questions are answered in lectures by trained professionals in the health field. If you have a question, they have the answers.

You are not only told what food is best, but you will be taught how to COOK it. Plenty of samples. Your body has to have food. Give it what it needs, not what you want.

Three special meals a day , are included in the program price.

EAT YOUR WAY TO HEALTH
your body will thank you for it.





ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น

อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี ตู้ ปณ.15 มวกเหล็ก 18180
โทร.(036) 341-621-25 แฟ็กซ์ (036) 341-620



โรงพยาบาลมิชชั่น

430 ถนนพิษณุโลก ดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 282-1100, 281-1422 แฟ็กซ์ : 2800441

สุขกาย สุขใจ อาศัยธรรมชาติ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพมิชชั่น
อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

สุขกาย

สุขกาย สุขใจ อาศัยธรรมชาติ
ให้รางวัลชีวิตแก่ตัวเอง...ที่นี่

ไม่ว่าท่านจะอยู่ในวัยใด ประกอบอาชีพอะไร
ท่านต้องการความสุขในชีวิต
ไม่มีความสุขใดในชีวิตดีไปกว่าการมีสุขภาพกาย
สุขภาพใจสมบูรณ์

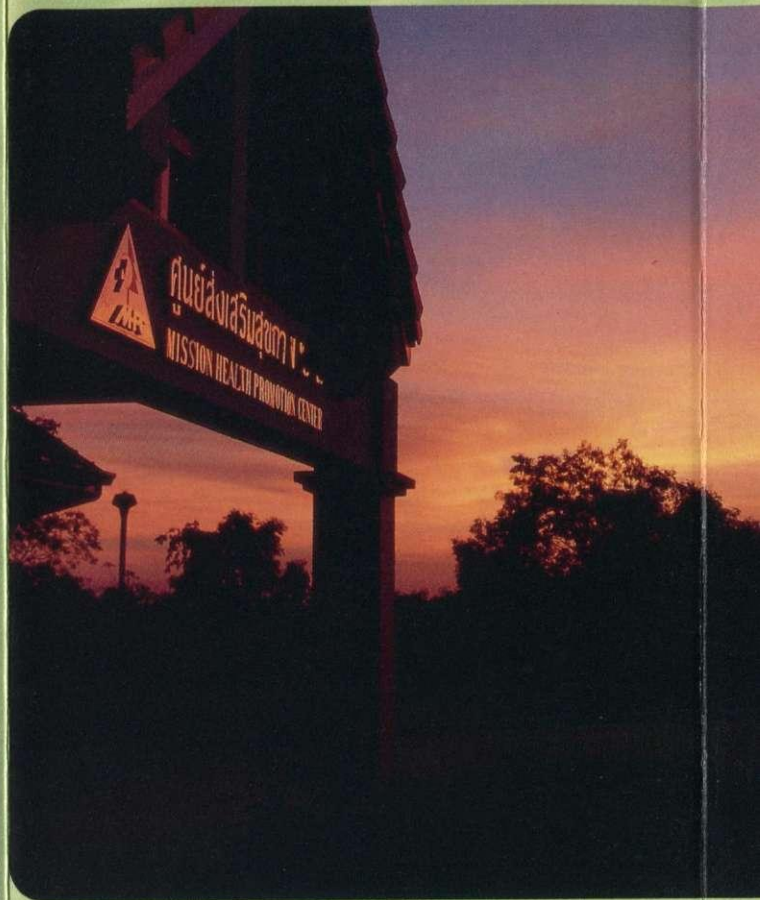
ผู้คนในสังคมเมืองทุกวันนี้ มีโอกาส
ประสบโรคภัยต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน,
โรคความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจ,
โรคปอด, โรคลำไส้, โรคไขข้อ,
โรคแผลในกระเพาะอาหาร, โรคอ้วน,
โรคเครียด ฯลฯ

เพราะฉะนั้น หลักปฏิบัติในการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพ
คือ หนทางแห่งการป้องกันโรคที่ดีที่สุด
ก่อนที่มันจะย่างก้าวเข้ามาหาเรา
นี่คือ **รางวัลชีวิตที่ดีที่สุด**

เราพร้อมแล้วที่จะมอบให้ท่าน

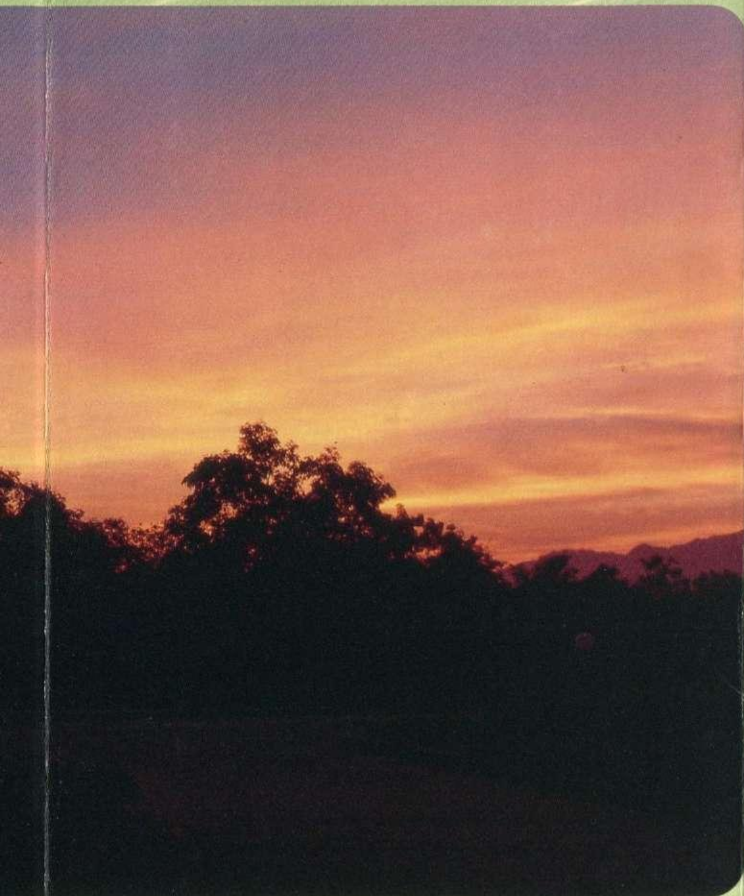


สุขใจ





อาศัย



ธรรมชาติ

สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน

ห้องพักทันสมัยระดับโรงแรม
ห้องอาหาร
ห้องอบไอน้ำ
ห้องธาราบำบัด
ห้องตรวจสุขภาพพร้อมอุปกรณ์ทันสมัย
ห้องสาธิตการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ
ห้องสัมมนา
ดนตรีเพื่อสุขภาพ
อุปกรณ์กีฬาในร่ม
สระว่ายน้ำ
สวนพักผ่อน และสนามเทนนิส

สิ่งที่ท่านจะได้รับในศูนย์ฯ

ได้เรียนรู้การบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติ
ได้อาหารที่มีคุณค่า และไขมันต่ำ
ได้เรียนวิธีปรุงอาหารที่ถูกวิธี
ได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม
ได้รับการกายภาพบำบัด และนวด
ได้รับการตรวจเช็คสุขภาพ
ได้รับฟังคำแนะนำจากแพทย์ และผู้เชี่ยวชาญ
ได้ฟังดนตรีเพื่อสุขภาพ
ได้พักผ่อนคลายเครียดอย่างที่ใจต้องการ













คำยืนยันจากผู้ใช้บริการ

"ชีวิตผมเปลี่ยนแปลงไปอย่างคาดไม่ถึง ผมไม่ต้องพึ่งอินซูลินอีกต่อไป น้ำหนักลดลง 15 กิโลกรัม ความดันโลหิตเข้าสู่ปกติ ผมมีความสุข และสนุกสนานมากเมื่ออยู่ที่ศูนย์"

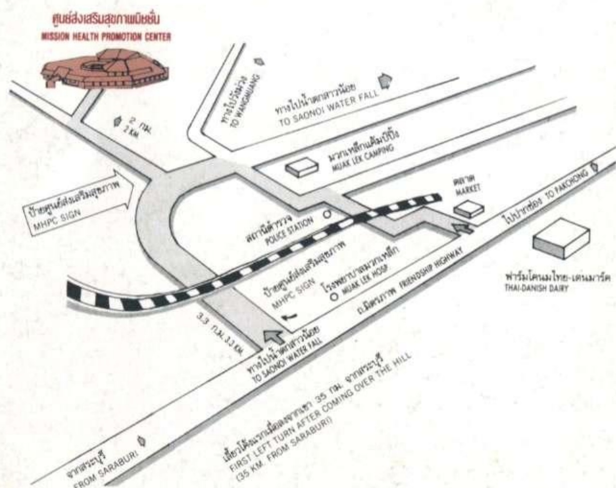
อาเธอร์ เวสปรี้
ผู้เชี่ยวชาญด้านคอมพิวเตอร์

"หลังจากผ่านขั้นตอนการบำบัดรักษาต่างๆ ทำให้รู้สึกว่าสุขภาพแข็งแรง รู้หลักของการดำเนินชีวิต จึงขอเชิญท่านที่มีอาการใกล้เคียง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และความเสื่อมทางร่างกายทางจิตใจ มาส่งเสริมสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติ เพื่อจะได้ผลดีอย่างข้าพเจ้า"

คุณเอื้อ บัวสรวง
ที่ปรึกษาการเงิน การบัญชี และงบประมาณ
สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่

แผนกประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลมิชชั่น
430 ถนนพิษณุโลก เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร.281-1100 ต่อ 205,200 โทรสาร 280-0441





Mission Health Promotion Center
P.O.BOX 15, Muak Lek, Saraburi
18180 Thailand, TEL. 01-2123952



Bangkok Adventist Hospital
430 Pisanuloke Road, Bangkok 10300, Thailand
Tel : 282-1100, 281-1422 Fax : 2800441

IMPROVE THE QUALITY OF YOUR LIFE




ENJOY OUR HEALTHY ENVIRONMENT AND N

Mission Health Promotion Center has been developed by Bangkok Adventist Hospital to assist the citizens and visitors of Thailand in improving their lifestyle choices. Our goal is to reverse the rapidly growing increases in chronic degenerative diseases in Thailand.

The fresh air and peacefulness of Muak Lek situated in the hills and mountains of Saraburi Province are conducive to lifestyle change. We hope you will join us for a complete and balanced NEWSTART lifestyle experience. Let us together, with God's will, add quality and longevity to your life.







NATURAL REMEDIES



This natural and balanced lifestyle is called the NEWSTART way and includes:

N utritious and delicious food
E xercise that is both moderate and enjoyable
W ater and its life giving qualities
S unlight full of goodness
T emperance applied through moderation in all things
A ir as a refreshing gift with every breath you take
R est designed for sleep and restoration
T rust in God to gain victory, peace and happiness







PLEASE JOIN US IN MUAK LEK





